اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت سبزیوں کے فوائد

فَانۡبَتۡنَا فِيۡهَا حَبًّا☆ وَّعِنَبًا وَّقَضۡبًا☆ وَّزَيۡتُوۡنًا وَّنَخۡلًا☆ وَّحَدَآئِقَ غُلۡبًا☆ وَّفَاكِهَةً وَّاَبًّا☆ مَّتَاعًا لَّكُمۡ وَلِاَنۡعَامِكُمۡ☆ سورة عبس آیت ۲۷ تا ۳۲

پھر ہم نے اس میں اناج اگائے ☆ اور انگور اور سبزیاں ☆ اور زیتون اور کھجور ☆ اور گھنے باغات ☆ اور ۱۷ور چارہ ☆ سب کچھ تمہارے اور تمہارے مویشیوں کی خاطر ☆

سدابہار سبزیاں

اردو	ٹماٹر	عربی	طماطم	انگلش	Tomato

ٹماٹر اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے اور اسکے چھلکے پر غور کریں کتنا حسین باریک اور خوبصورت چھلکا اللہ نے اسکو عطا کیا ہے۔ ٹماٹر بدہضمی، قبض، منہ کے چھالے، دانتوں میں کیڑا، بچوں میں سوکھے کا مرض، خواتین کی ہڈیوں کا نرم پڑنا، دانت کا دیر سے نکلنا، پیٹ میں کیڑے خونی بواسیر، سستی، کمزوری، خون کی کمی، موٹاپا، بلڈ پریشر، ذیابیطس، یرقان، بخار، رتوندی، جلدی امراض وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو	پیاز	عربی	بصل	انگلش	Onion

پیاز اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ ذرا غور کریں کیسے اللہ تبارک وتعالیٰ نے اس کو تہہ بہ تہہ بنایا ہے۔ پیاز یا اس کا رس بدہضمی اور بھوک نہ لگنا اپھارہ، ہچکیاں آنا، پیٹ میں کیڑے، یرقان خونی بواسیر، الٹیاں ہونا، مسوڑھوں کی سوجن اور درد، دانتوں میں کیڑا لگنا، زکام، بلغمی کھانسی تپ دق، خون کی کمی، دل کی کمزوری، دل کا دورہ، نشہ، پتھری، مردانہ کمزوری، دودھ کی کمی، کان کا درد، کم دکھائی دینا، گنجاپن، زخم، زہر آلود کیڑے کا کاٹنا ان تمام امراض میں بہت مفید ہے۔

اردو	اروی	عربی	اقلفاس	انگلش	Antiquarum

اروی اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ اروی میں کاربوہائٹریٹ وٹامن اے، بی دیگر عناصر پائے جاتے ہیں آلو کی نسبت اروی میں غذائیت ڈیڑھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ اروی بہت سارے امراض کی علاج ہے عورتوں میں دودھ کی کمی کیلئے مفید ہے جگر کے بڑھنے جلد کے سوکھے پن، اور بلڈ پریشر کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

اردو	سبز مرچ	عربی	فلفل احمر	انگلش	Capricum

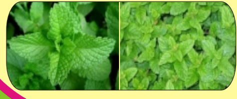
سبز مرچ اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کے اندر تیکھے پن کے ساتھ ایک نہایت عجیب ذائقہ رکھا ہے۔ جو تقریباً ہر کھانے کو لذیذ بنا دیتا ہے۔ سبز مرچ کھانا ہضم کرنے ریح کا اخراج کرنے اور زیادہ بھوک لگانے میں اور ملیریا بخار، اعصابی درد ختم کرنے میں بہت مفید ہے۔ ہری مرچ کو سکھا کر مصالحے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اعصابی درد میں اسکا بیرونی استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ استعمال کی زیادتی سے جلدی امراض پیدا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے

اردو	پتا گوبھی	عربی	ملفوف	انگلش	Cabbage

پتا گوبھی اللہ تبارک وتعالیٰ کی قدرت اور عظمت کا شاہکار ہے کیسے اللہ تبارک وتعالیٰ نے بغیر کیلوں، پیچوں اور گوند کے اسکے پتوں کو آپس میں تہہ بہ تہہ جوڑ دیا دنیا کے ماہرین اسکو کھول لیں تو دوبارہ جوڑ نہیں سکتے۔ پتا گوبھی میں فولاد بہت مقدار میں ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی پائے جاتے ہیں۔ خون کی کمی دور ہوتی ہے۔ اور بال جھڑنا بند ہوجاتے ہیں۔ اس کے پتوں کا رس پینے سے السر ٹھیک ہوجاتا ہے۔ پتا گوبھی کے پتے اور اس کا رس خون کی کمی، پائیوریا، اور زخم وغیرہ جیسے امراض میں بہت مفید ہے۔

اردو	پودینہ	عربی	نعناع	انگلش	Piperite

پودینہ اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے غور کریں اللہ تبارک وتعالیٰ نے مٹی اور پانی سے کتنا خوشبودار پودینہ پیدا کردیا تو جنت میں پیدا ہونے والی اشیاء کتنی خوشبودار ہونگی۔ پودینے کی تاثیر گرم ہوتی ہے اس سے کھانا ہضم ہوتا ہے بھوک خوب لگتی ہے قے رک جاتی ہے ریاح کا اخراج ہوتا ہے اس سے کیڑے مرجاتے ہیں بدبو ختم ہوجاتی ہے پسینہ آتا ہے بخار ٹوٹ جاتا ہے کف ختم ہوتا ہے دل کو طاقت ملتی ہے یہ پیشاب آور ہے اس سے رحم سکڑ جاتا ہے اور ایام جاری ہوتے ہیں اور یہ دردوں کو روکتا ہے زہر ختم ہوجاتا ہے کیڑے مکوڑے مرجاتے ہیں اس سے جلدی امراض میں افاقہ ہوتا ہے اور زخم بھر جاتے ہیں اور اس کے پتے کھانے سے ہچکیاں آنا بند ہوجاتی ہیں۔ اسکا قہوہ بہت سے امراض کا علاج ہے۔

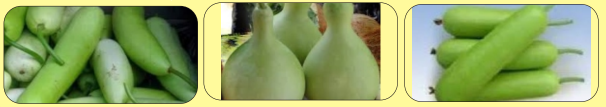


اردو	دھنیا	عربی	کزبرة	انگلش	Sativm

کچے یا سبز دھنیے میں کئی ادویاتی خوبیاں بھی ہوتی ہیں جس سے کئی امراض کا علاج کیا جاتا ہے پکا ہوا یا سوکھا دھنیاں مصالحے میں استعمال کیا جاتا ہے اور جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے یہ ہاضم، بھوک کو بڑھانے والا الٹیاں روکنے والا دستوں میں مفید، پیاس بجھانے والا گیس خارج کرنے والا پیشاب آور امراض چشم کے لئے بہت مفید ہوتا ہے دھنیے کو بیرونی طور پر لیپ کرنے سے سوجن اور درد میں افاقہ ہوتا ہے

اردو	لوکی	عربی	دباء	انگلش	Pepo

لوکی اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ لوکی میٹھی، ٹھنڈی، دست آور، زود ہضم، آنتوں کو طاقت دینے والی، قبض کشا، جسمانی طاقت پیدا کرنے والی، مردانہ طاقت کو بڑھانے والی، رحم سے متعلقہ کئی امراض اور دل کیلئے مفید ہے۔ بخار، کھانسی، دمہ میں بھی فائدہ پہنچاتی ہے۔ یہ آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ بہت سے امراض کے دوران اور ان کے بعد لوکی کو علاج معالجہ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے



اردو	لہسن	عربی	ثوم	انگلش	Allium

لہسن اللہ تبارک وتعالیٰ کی قدرت کا شاہکار ہے۔ اور اس میں بہت سارے امراض کا علاج ہے۔ لہسن گرم، تیز، تلخ، کھانے کو ہضم کرنے والا، جگر کو متحرک کرنے والا، جسم ودماغ کو تقویت دینے والا، اور کف کو خارج کرنے والا، دل کو طاقت دینے والا، اعصاب کو تحریک دینے والا، پسینہ لانے والا، پیشاب آور بخار کو توڑنے والا، مردی جرثومے پیدا کرنے والا، ایام کو جاری کرنے والا، بدبو دور کرنے والا، سوجن ہٹانے والا، درد مٹانے والا ہے۔ لہسن سے مردانہ قوت، آنکھوں کی بینائی اور قوت سامعہ بڑھتی ہے۔

اردو	ادرک	عربی	زنجبیل	انگلش	Ginger

ادرک کی تاثیر تیز گرم ہوتی ہے اور یہ کھانے کو ہضم کرنے، بھوک بڑھانے، اور پیاس بجھانے اور پیٹ درد کو دور کرنے والی ہوتی ہے۔ یہ بواسیر میں مفید ہے اس سے کف ختم ہوجاتا ہے اور دمہ میں فائدہ ہوتا ہے ادرک مصفی خون بھی ہے یہ دل اور دوران خون کے نظام کو متحرک کرتی ہے یہ سوجن کو کم کرتی ہے ادرک کے استعمال سے سردی سے بچاؤ ہوتا ہے یہ دل کی سوجن اور درد کو کم کرتی ہے۔ ادرک سے مردانہ طاقت میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ بخار کو کم کرتی ہے۔

اردو	آلو	عربی	بطاطس	انگلش	Patato

آلو اللہ تبارک وتعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ آلو میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے بہت سارے غذائی اجزاء رکھے ہیں۔ آلو جلد ہضم ہونے والا اور خون کی رگوں کو لچک دار رکھتا ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے مردانہ طاقت کو بڑھاتا ہے۔ انسان کے پاس کھانے کے لئے کچھ نہ ہو تو آلو ابال لیجئے اور نمک مرچ لگا کر کھائیں آسانی سے ہضم بھی ہوجائے گا اور اس سے پیٹ بھی بھر جائے گا۔ آلو تیزابیت اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ آلو گردے کی پتھری کو توڑ کر نکال دیتا ہے اس لئے کہ آلو میں میگنیشن ہوتا ہے جو پتھر کو توڑتا ہے۔

گرمیوں کی سبزیاں

اردو	چقندر	عربی	شمندر	انگلش	Beetroot

چقندر اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے غور کریں اللہ تبارک وتعالیٰ کے پاس رنگوں کے کتنے خزانے ہیں اور ان میں سے کتنا ڈھیر سارا رنگ اللہ تعالیٰ نے اس میں بھر دیا ہے۔ چقندر خون کی کمی، ماؤں کے دودھ کی کمی، اور دماغی کمزوری، جگر کی کمزوری، کو دور کرنے اور پیشاب کی رکاوٹ کو ختم کرنے، پتھری اور بلغم کو باہر نکالنے، جوڑوں کے درد اور بواسیر کے مسوں کو ختم کرنے میں بہت مفید ہے۔

اردو	کریلا	عربی	قثاء الخمار	انگلش	Churatia

کریلا اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ باوجود کڑوا ہونے کے پھر بھی لذت رکھتا ہے۔ جس کو بہت پسند کیا جاتا ہے۔ کریلے کی سبزی اور رس ذیابیطس، بدہضمی، پیٹ میں گیس کو ختم کرنے، بھوک لگانے، جگر کو درست رکھنے، تلی کی بڑھوتری کو ختم کرنے پیٹ کے کیڑے مارنے، خونی بواسیر کو بند کرنے، سستی کو دور کر کے چستی پیدا کرنے، دمہ کھانسی کو ختم کرنے، پتھری کو باہر نکالنے، بند ایام کو جاری کرنے، ماں کے دودھ کی خرابی دور کرنے، بخار اور جلد کی دراڑوں کو ختم کرنے اور سوجن کو کم کرنے میں بہت مفید ہے۔

اردو	بینگن	عربی	باذنجان	انگلش	Lufa Brinjal

بینگن اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ ذرا غور کریں کہ اسکا چھلکا کتنا خوبصورت اور باریک ہوتا ہے۔ بینگن کی تاثیر گرم خشک ہوتی ہے یہ بھوک کو بڑھاتا ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے بلغم اور ریاح اور گیس کو ختم کرتا ہے۔ جگر اور تلی کی بڑھوتری کو روکنے ہاتھوں اور پیروں میں پسینے آنے اور چوٹ کے درد کو ٹھیک کرنے میں بہت مفید ہے۔

اردو	گھیا توری	عربی	کُوسّ	انگلش	Luffa Prolendra

گھیا توری اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ گھیا تورئی ایک نرم و نازک سبزی ہے۔ اللہ نے بہت سی خصوصیات اس میں رکھ دی ہیں۔ یہ میٹھی، ٹھنڈی، بھوک بڑھانے والی، پت بخار، دمہ، کھانسی اور کیڑوں کو مارنے والی سبزی ہے۔ غذائیت سے بھرپور، ہلکی دست آور ہے گھیا تورئی پیشاب میں رکاوٹ اور جلن کو دور کرنے، زخم، بواسیر، سوجن کو ختم کرنے اور بند ایام کو جاری کرنے میں بہت مفید ہے۔

اردو	دھارا توری	عربی	کُوسّ	انگلش	Luffa Acutangule

دھارا تورئی اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ دھارا تورئی ٹھنڈی، میٹھی، لذیذ، بھوک بڑھانے والی قوت بخش مردانہ طاقت بڑھانے والی، ہلکی دست آور پت کو دور کرنے والی، کیڑوں کو مارنے والی اور پیشاب آور ہے۔ دھارا تورئی کے پتے زخم، گانٹھ یا گلٹی، بواسیر، خارش داد، گھانجنیاں، پتھری کو ختم اور بند ایام کو جاری کرنے میں اس کا کاڑھا بہت مفید ہے۔

اردو	بھنڈی	عربی	بامیة	انگلش	Ladies Finger

بھنڈی اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے بھنڈی بہت ہی غذائیت بخش سبزی ہے اسمیں پروٹین، فولاد، پوٹاشیم آیوڈین وغیرہ معدنیات پائے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ بہت فائدہ مند سبزی ہے پیشاب کی جلن اور خون کی کمی کو دور کرتی ہے پیچش کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ دنیا کی بھنڈی اتنی لذیذ ہے تو جنت کی نعمتوں کا کیا عالم ہوگا۔

اردو	ٹنڈا	عربی	کوسة	انگلش	Fistulosus

ٹنڈا اللہ تبارک وتعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ ٹنڈا انتہائی ٹھنڈا، لذیذ، قبض کشا، بلغم کشا، پیشاب آور، پتھری کو توڑ کر نکال دینے، دماغی اور جسمانی طاقت پیدا کرنے، جسم موٹا کرنے، قبض اور پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرنے، پتھری کو باہر نکالنے، بلڈ پریشر کو کم کر کے اپنے معمول پر لانے اور بخار کو کم کرنے میں بہت مفید ہے

اردو	پالک	عربی	سلف	انگلش	Spenaka

پالک اللہ تبارک وتعالیٰ کی قدرت کا شاہکار ہے۔ پالک زود ہضم قبض کشا، ریاح کو خارج کرنے والی، بھوک کو بڑھانے والی، آنتوں کی سوجن کو دور کرنے والی ہوتی ہے۔ پالک کا رس ہاضمہ کی نلی کی صفائی کر دیتا ہے۔ اور اس کو تقویت دیتا ہے۔ پالک میں بھرپور مقدار میں وٹامن اے پائے جانے کی وجہ سے یہ ہاضمہ کی نلی کا وبائی امراض سے تحفظ کرتی ہے۔ اس کا ساگ پیٹ کے کئی امراض میں فائدہ مند ہے۔ پالک کے استعمال سے خون بڑھتا اور صاف ہوتا ہے۔ اور اس سے سوجن دور ہوجاتی ہے۔ بلغم مٹ جاتا ہے جلن ختم ہوجاتی ہے، بخار ٹوٹ جاتا ہے اور اس سے زہریلا مادہ ختم ہوجاتا ہے۔

سردیوں کی سبزیاں

اردو	گاجر	عربی	جزر	انگلش	Carrot

گاجر اللہ تبارک وتعالیٰ کی قدرت کا شاہکار ہے۔ گاجر میں جسم کے لئے تمام ضروری غذائی عناصر موزوں مقدار میں ہوتے ہیں جن سے یہ دل ودماغ اور جسم کو طاقت پہنچاتے ہیں اس کے استعمال سے تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ خاص طور پر دماغی کمزوری دور ہوتی ہے۔ یہ زندگی میں امنگ پیدا کرتی ہے اور ہمت اور حوصلہ بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے بڑھاپے میں بھی جوانوں جیسی طاقت کا احساس ہوتا ہے اس سے مردانہ طاقت بڑھتی ہے گاجر رحم کو متحرک کرتی ہے گاجر میں وٹامن اے ہونے کی وجہ سے آنکھوں کی بینائی تیز ہوتی ہے گاجر میں فولاد ہونے کی وجہ سے خون کی کمی پوری کرتی ہے۔ گاجر کھانے سے سرخ خلیات اور قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ گاجر مصفی خون بھی ہے لہٰذا اس کے باقاعدہ استعمال سے پھوڑے پھنسی مہاسے وغیرہ جلدی امراض لاحق نہیں ہوتے گاجر میں کیلشیم ہونے کی وجہ سے ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوتے ہیں اس سے آواز سریلی ہوجاتی ہے اور جلد میں نکھار آجاتا ہے گاجر کھانے کو ہضم کرتی اور بھوک کو بڑھاتی ہے یہ قبض کشا اور پیشاب آور ہوتی ہے۔

اردو	میتھی	عربی	حلبة	انگلش	Trigandla

میتھی کے پتوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے اور اس کے بیجوں یعنی پھلیوں میں موجود دانوں کو مصالحے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ میتھی کے پتے ٹھنڈے جلن کو دور کرنے والے، کھانے کو ہضم کرنے والے بھوک بڑھانے والے، قبض آور، ریاح کو ختم کرنے والے بلغم دور کرنے والے اور بخار کو توڑنے والے ہوتے ہیں میتھی کے پتوں کا لیپ درد اور سوجن کو دور کرتا ہے میتھی کے بیج گرم، بھوک بڑھانے والے، ریاح کو خارج اور اپھارہ کو دور کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ قوت بخش اور مردانہ طاقت اور خواتین کا دودھ بڑھانے والے ہوتے ہیں اور رحم کو سکیٹر کر سوجن دور کرنے والے ہوتے ہیں میتھی کے بیجوں کا ابلا ہوا پانی بند ایام کو جاری کرتا ہے اور اس کا ساگ کھانے سے بال گرنا بند ہوجاتے ہیں۔

اردو	مٹر	عربی	بازلا	انگلش	Pea

اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ مٹر کو پھلیوں سے نکالتے وقت غور کیا کریں کہ اللہ تعالیٰ نے کس خوبصوتی کے ساتھ مٹر کے دانے ترتیب دیے ہیں۔ مٹر غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ مٹر گوشت بڑھاتا اور قبض دور کرتا ہے۔ جسم میں کہیں بھی جلن ہو تو مٹر پیس کر لگانے سے جلن مٹ جاتی ہے۔

اردو	مولی	عربی	فجل	انگلش	Radish

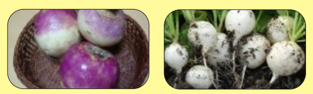
مولی اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ ذرا غور کریں کہ اللہ نے مٹی میں کیسی خوبصورت سفید مولی پیدا کردی چاروں طرف سے مٹی میں ڈوبی ہونے کے باوجود اللہ تبارک وتعالیٰ نے مٹی کا رنگ یا آمیزش اس میں نہیں آنے دیا۔ مولی یا اس کا رس زود ہضم قبض کشا، ریاح کشا، بھوک آور جگر اور یرقان کے امراض، تلی کی بڑھوتری اور امراض شکم، پٹھوں کے درد کو دور کرنے بلڈ پریشر کو کم کرنے، جوؤں اور لیکھوں کو مارنے میں بہت مفید ہے یہ کیڑوں کو مارتی ہے۔ دل کو طاقت پہنچاتی ہے پیشاب آور اور پتھری توڑ ہے اس سے گردوں اور جلدی امراض میں افاقہ ہوتا ہے اس سے جسم میں چستی آتی ہے اور آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے اس کے بیج بلغم کشا اور ایام جاری رکھتے ہیں۔

اردو	پھول گوبھی	عربی	قرعبیط	انگلش	Caulifower

پھول گوبھی اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے اور اللہ کی قدرت کا شاہکار بھی۔ پھول گوبھی کو کاٹتے وقت غور کیا کریں کہ اللہ تبارک وتعالیٰ نے اس کو کس حسین انداز میں ترتیب دیا ہے۔ پھول گوبھی خون کو صاف کرنے والی ہے۔ خون کی قے بواسیر پیشاب کی جلن جلدی امراض، جوڑوں کے درد، یرقان اور آنتوں کے کینسر میں مفید ہے۔

اردو	شلغم	عربی	فجل	انگلش	Radish

شلغم اللہ تبارک وتعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ غور کریں کہ اللہ نے سفید شلغم پر کیسے خوبصورت رنگ کا چھلکا بنا دیا۔ شلغم سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے یہ پیٹ کے اپھارے کو دور کرتا ہے یہ دست آور ہوتا ہے یہ بلغم نہیں بننے دیتا شلغم قوت بخش اور دل کے لئے مفید ہے شلغم کھانے سے جسم موٹا تندرست اور توانا رہتا ہے اسے کچا چبا کر کھانے سے مسوڑھوں اور دانتوں کے امراض دور ہوجاتے ہیں اور دانت صاف رہتے ہیں۔



مرتب: محمد عبدالعزیز غازی خطیب لال مسجد اسلام آباد

شعبہ نشر واشاعت: ادارہ احیاء علوم القرآن والسنة: لال مسجد وجامعہ سیدہ حفصہؓ اسلام آباد